



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter



Clinique de la Femme Enceinte
Zwangerschapskliniek

Informatiesessie voor toekomstige ouders

Kwaaltjes tijdens de zwangerschap

Vroedvrouw - UMC Sint-Pieter

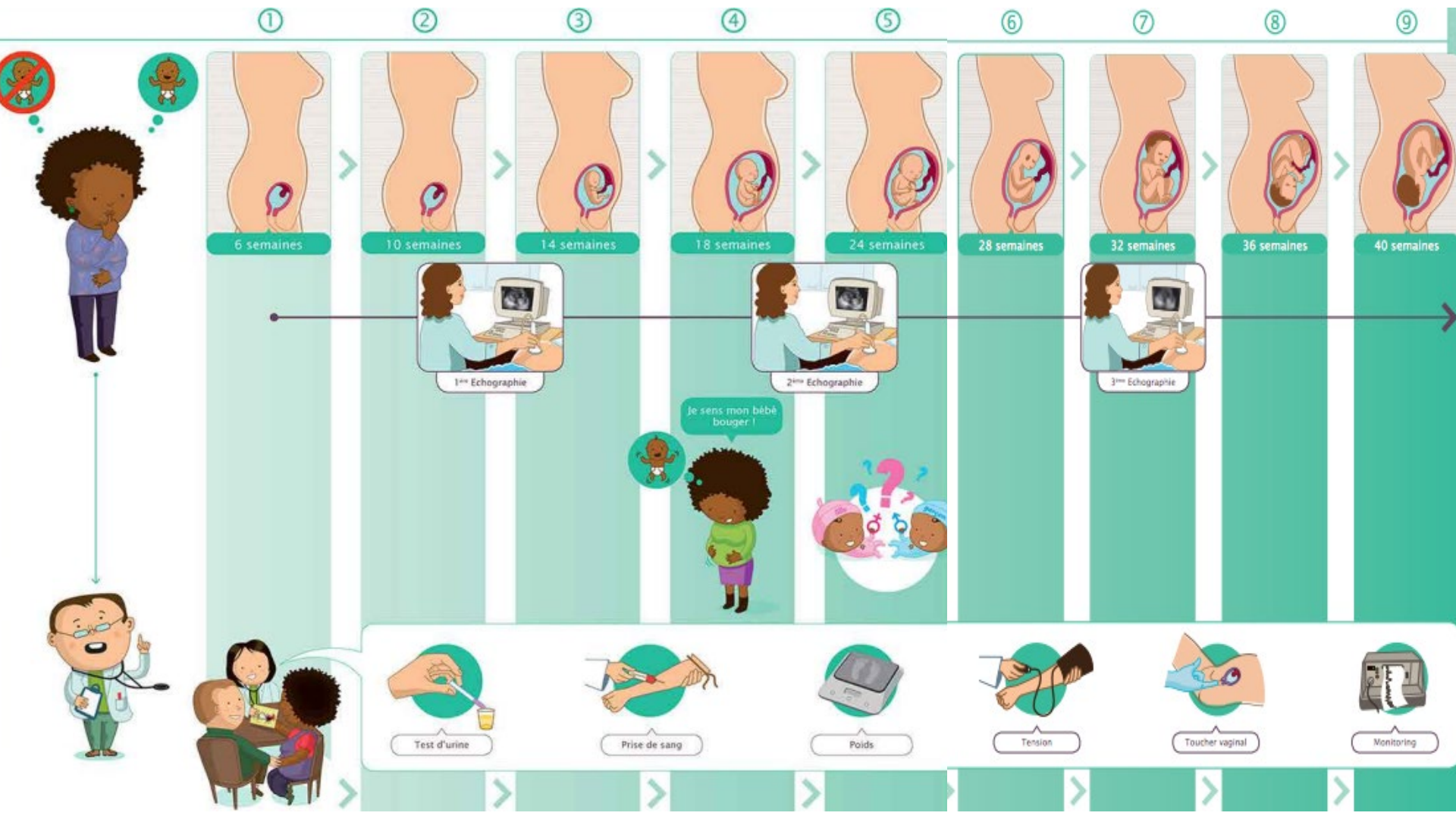
Respect — Innovatie — Engagement — Solidarité — Qualité



Onthaal en voorstelling

Welkom in het UMC Sint-Pieter
op de afdeling
verloskunde en gynaecologie





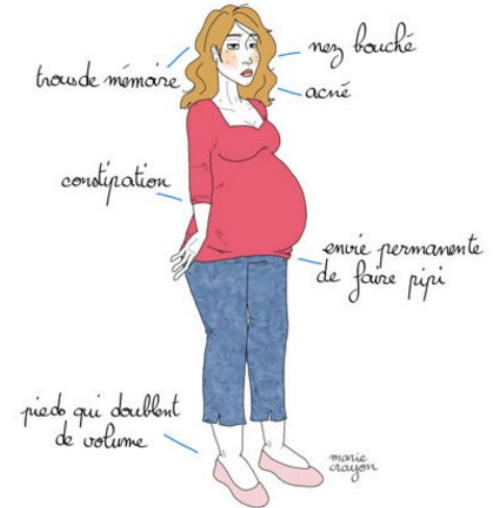
✓ Tijd voor een groepsdiscussie

Laten we vertellen
wat er in ons leven
is veranderd
sinds de zwangerscha

Ça, on me l'avait promis :



*Mais on m'avait pas parlé
des cadeaux bonus :*



Psychologisch

Ik ben bang voor hoe mijn lichaam verandert, ik voel me dik, ik voel me mooi, wat zal mijn partner denken, ik wil huilen, ik voel me echt gelukkig ...



C'est merveilleux, je suis tellement heureuse...

Non, en fait c'est vraiment fantastique, je n'ai jamais été aussi épanouie.

En fait non, j'ai envie de pleurer.

J'ai l'air d'une baleine, ça me déprime...

Je suis si heureuse !

www.papacube.com

Gewichtstoename

Wat normaal is ...

- *In het 1e trimester: + 0,5 tot 1 kg*
- *In het 2e trimester: + 4 tot 5 kg*
- *Totaal aan het einde van de zwangerschap: +/- 12 tot 15 kg*



Cardiorespiratoire problemen

Ik ben buiten adem, mijn hart klopt sneller, ik ben een beetje duizelig, ...



Spijsverteringsproblemen

Ik ben misselijk, ik moet elke ochtend overgeven, ik
walg van geuren, ik heb het warm, ik ben
geconstipeerd, ...

*Si on m'avait dit
que je serai plus malade
en 3 mois de grossesse
qu'en 13 ans de soirées...*



Problemen met de bloedsomloop

Mijn neus bloedt, ik heb spataders, ik voel me zwaar ...



Kwaaltjes van de blaas/genitaliën

Ik sta 's nachts meerdere keren op om te plassen,
ik heb een heel vloeibare afscheiding, mijn vagina
jeukt, ik plas soms in mijn slipje ...



Neuromotorische problemen

Rugpijn, bekkenpijn, nachtelijke krampen,
overactieve benen ...

Oei! We moeten oplossingen vinden ...



Tanden en tandvlees

Kno-
aandoeningen
Oogaandoeningen

Kleine problemen van de huid



Seksualiteit

Het is normaal om te willen vrijen

Het is normaal om níet te willen vrijen

...



**Drôles
DE MUMS**
drolesdemums.com



Voeding



Wat te eten,
wat te drinken
en op welke manier ...

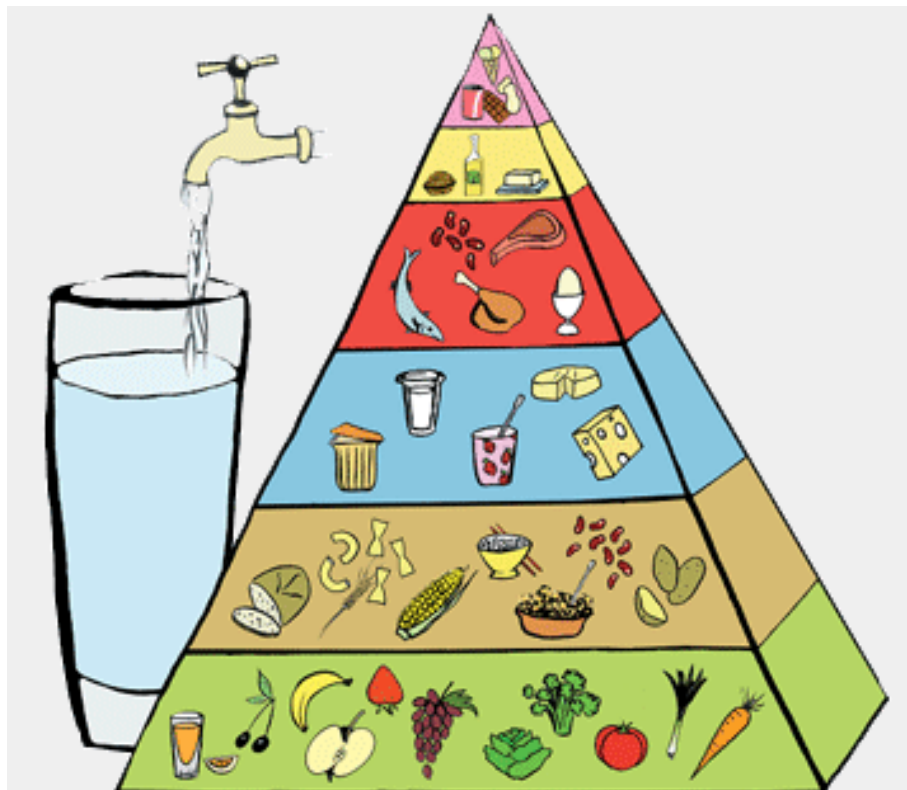


Voeding



De voeding variëren

Overdaad vermijden



Voeding



GROENTEN EN FRUIT

**Minstens 5 porties*
van 80 g/dag = 400 g/dag**



Voeding



ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN

- > Energie
- > Werking van de darmen

Bij elke maaltijd, in kleine hoeveelheden



Voeding



ZUIVELPRODUCTEN



Voeding



VLEES / GEVOGELTE / VIS / EIEREN

- > Groei van, zorg voor en herstel van het lichaam
- > Bloedarmoede voorkomen



Voeding



PEULVRUCHTEN

- > Interessante bron van plantaardige eiwitten
- > Kunnen helpen om onze consumptie van vlees terug te dringen.



Voeding

VETSTOFFEN

- > Dragen bij aan de ontwikkeling van de hersenen van de baby
- > Rauwe olie, ongekookte boter





Voeding

WATER

- > Hydrateert het lichaam
- > Voorkomt constipatie
- > De enige drank die dorst langdurig verlicht



Voeding

- > Het is niet nodig om twee keer zoveel te eten
- > 3 maaltijden en 1 tot 2 tussendoortjes



Voeding

Drink met mate of vermijd:

- > Opwekkende middelen (cafeïne, theïne, enz.)
- > Verborgene vetten, toegevoegde suiker, 1zout
- > Zoetstoffen



Voeding

Toxoplasmose

Listeriose

Diabetes

...





Voeding

Zwangerschapsvitamines

Foliumzuur

DHA



Gewoontes

Alcohol

Tabak

Drugs

Bepaalde geneesmiddelen

Nultolerantie

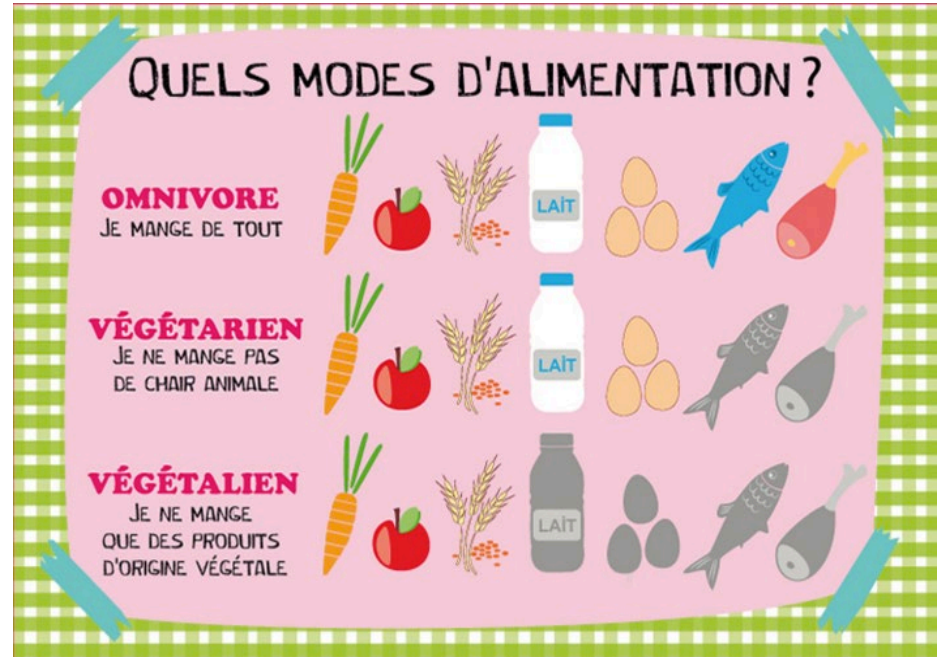


Vasten en speciale diëten

De ramadan

Als vegetariër

Als veganist





✓ Voorbereiding op de geboorte

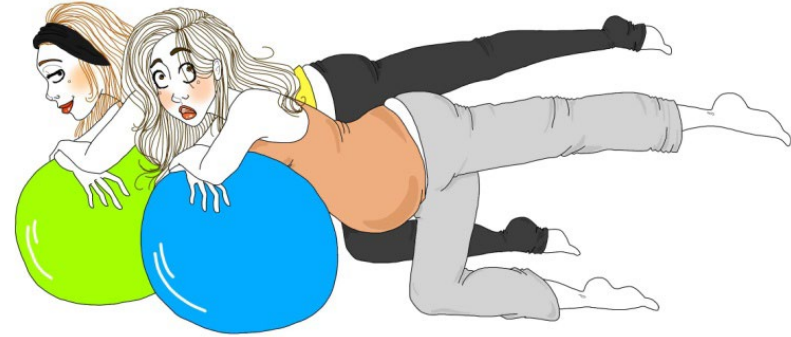
Binnen of buiten het
ziekenhuis,
wat vindt u?



Vorbereiding op de geboorte



*Si on m'avait dit qu'il fallait que
je sois enceinte jusqu'aux yeux pour
vraiment me mettre à la gym!*
|



Sporten tijdens de zwangerschap



✓ Einde van de sessie

Laten we onze vragen en gedachten delen, onze oplossingen ...



Merci de votre attention

_____ Respect _____ Innovatie _____ Engagement _____ Solidarité _____ Qualité _____